

# Comprendre pour mieux consommer



LES  
EMBALLAGES  
ALIMENTAIRES



UNE PUBLICATION DE LA  
**FÉDÉRATION ROMANDE  
DES CONSOMMATEURS**  
REJOIGNEZ-NOUS SUR **FRC.CH**

# LES INFORMATIONS NÉCESSAIRES: les bonnes pratiques

Les consommateurs, petits ou grands, doivent pouvoir choisir en connaissance de cause. Pour ce faire, des informations doivent se retrouver sur les emballages; certaines sont exigées par la loi, d'autres dépendent du type d'aliment.

Ces indications sont essentielles, mais sont souvent difficiles à voir car elles sont écrites en petits caractères ou sont noyées sous les messages marketing!

[illegible]

Basis / Name		
	g/dm <sup>3</sup>	g/mole H <sub>2</sub>
Hydro	9.8	21.630
Acet	5.0	16.300
AcetA	1.0	16.300
AcetB	1.0	16.300
AcetC	1.0	16.300
AcetD	1.0	16.300
AcetE	1.0	16.300
AcetF	1.0	16.300
AcetG	1.0	16.300
AcetH	1.0	16.300
AcetI	1.0	16.300
AcetJ	1.0	16.300
AcetK	1.0	16.300
AcetL	1.0	16.300
AcetM	1.0	16.300
AcetN	1.0	16.300
AcetO	1.0	16.300
AcetP	1.0	16.300
AcetQ	1.0	16.300
AcetR	1.0	16.300
AcetS	1.0	16.300
AcetT	1.0	16.300
AcetU	1.0	16.300
AcetV	1.0	16.300
AcetW	1.0	16.300
AcetX	1.0	16.300
AcetY	1.0	16.300
AcetZ	1.0	16.300
AcetAA	1.0	16.300
AcetAB	1.0	16.300
AcetAC	1.0	16.300
AcetAD	1.0	16.300
AcetAE	1.0	16.300
AcetAF	1.0	16.300
AcetAG	1.0	16.300
AcetAH	1.0	16.300
AcetAI	1.0	16.300
AcetAJ	1.0	16.300
AcetAK	1.0	16.300
AcetAL	1.0	16.300
AcetAM	1.0	16.300
AcetAN	1.0	16.300
AcetAO	1.0	16.300
AcetAP	1.0	16.300
AcetAQ	1.0	16.300
AcetAR	1.0	16.300
AcetAS	1.0	16.300
AcetAT	1.0	16.300
AcetAU	1.0	16.300
AcetAV	1.0	16.300
AcetAW	1.0	16.300
AcetAX	1.0	16.300
AcetAY	1.0	16.300
AcetAZ	1.0	16.300
AcetBA	1.0	16.300
AcetBB	1.0	16.300
AcetBC	1.0	16.300
AcetBD	1.0	16.300
AcetBE	1.0	16.300
AcetBF	1.0	16.300
AcetBG	1.0	16.300
AcetBH	1.0	16.300
AcetBI	1.0	16.300
AcetBJ	1.0	16.300
AcetBK	1.0	16.300
AcetBL	1.0	16.300
AcetBM	1.0	16.300
AcetBN	1.0	16.300
AcetBO	1.0	16.300
AcetBP	1.0	16.300
AcetBQ	1.0	16.300
AcetBR	1.0	16.300
AcetBS	1.0	16.300
AcetBT	1.0	16.300
AcetBU	1.0	16.300
AcetBV	1.0	16.300
AcetBW	1.0	16.300
AcetBX	1.0	16.300
AcetBY	1.0	16.300
AcetBZ	1.0	16.300
AcetCA	1.0	16.300
AcetCB	1.0	16.300
AcetCC	1.0	16.300
AcetCD	1.0	16.300
AcetCE	1.0	16.300
AcetCF	1.0	16.300
AcetCG	1.0	16.300
AcetCH	1.0	16.300
AcetCI	1.0	16.300
AcetCJ	1.0	16.300
AcetCK	1.0	16.300
AcetCL	1.0	16.300
AcetCM	1.0	16.300
AcetCN	1.0	16.300
AcetCO	1.0	16.300
AcetCP	1.0	16.300
AcetCQ	1.0	16.300
AcetCR	1.0	16.300
AcetCS	1.0	16.300
AcetCT	1.0	16.300
AcetCU	1.0	16.300
AcetCV	1.0	16.300
AcetCW	1.0	16.300
AcetCX	1.0	16.300
AcetCY	1.0	16.300
AcetCZ	1.0	16.300
AcetDA	1.0	16.300
AcetDB	1.0	16.300
AcetDC	1.0	16.300
AcetDD	1.0	16.300
AcetDE	1.0	16.300
AcetDF	1.0	16.300
AcetDG	1.0	16.300
AcetDH	1.0	16.300
AcetDI	1.0	16.300
AcetDJ	1.0	16.300
AcetDK	1.0	16.300
AcetDL	1.0	16.300
AcetDM	1.0	16.300
AcetDN	1.0	16.300
AcetDO	1.0	16.300
AcetDP	1.0	16.300
AcetDQ	1.0	16.300
AcetDR	1.0	16.300
AcetDS	1.0	16.300
AcetDT	1.0	16.300
AcetDU	1.0	16.300
AcetDV	1.0	16.300
AcetDW	1.0	16.300
AcetDX	1.0	16.300
AcetDY	1.0	16.300
AcetDZ	1.0	16.300
AcetEA	1.0	16.300
AcetEB	1.0	16.300
AcetEC	1.0	16.300
AcetED	1.0	16.300
AcetEE	1.0	16.300
AcetEF	1.0	16.300
AcetEG	1.0	16.300
AcetEH	1.0	16.300
AcetEI	1.0	16.300
AcetEJ	1.0	16.300
AcetEK	1.0	16.300
AcetEL	1.0	16.300
AcetEM	1.0	16.300
AcetEN	1.0	16.300
AcetEO	1.0	16.300
AcetEP	1.0	16.300
AcetEQ	1.0	16.300
AcetER	1.0	16.300
AcetES	1.0	16.300
AcetET	1.0	16.300
AcetEU	1.0	16.300
AcetEV	1.0	16.300
AcetEW	1.0	16.300
AcetEX	1.0	16.300
AcetEY	1.0	16.300
AcetEZ	1.0	16.300
AcetFA	1.0	16.300
AcetFB	1.0	16.300
AcetFC	1.0	16.300
AcetFD	1.0	16.300
AcetFE	1.0	16.300
AcetFF	1.0	16.300
AcetFG	1.0	16.300
AcetFH	1.0	16.300
AcetFI	1.0	16.300
AcetFJ	1.0	16.300
AcetFK	1.0	16.300
AcetFL	1.0	16.300
AcetFM	1.0	16.300
AcetFN	1.0	16.300
AcetFO	1.0	16.300
AcetFP	1.0	16.300
AcetFQ	1.0	16.300
AcetFR	1.0	16.300
AcetFS	1.0	16.300
AcetFT	1.0	16.300
AcetFU	1.0	16.300
AcetFV	1.0	16.300
AcetFW	1.0	16.300
AcetFX	1.0	16.300
AcetFY	1.0	16.300
AcetFZ	1.0	16.300
AcetGA	1.0	16.300
AcetGB	1.0	16.300
AcetGC	1.0	16.300
AcetGD	1.0	16.300
AcetGE	1.0	16.300
AcetGF	1.0	16.300
AcetGG	1.0	16.300
AcetGH	1.0	16.300
AcetGI	1.0	16.300
AcetGJ	1.0	16.300
AcetGK	1.0	16.300
AcetGL	1.0	16.300
AcetGM	1.0	16.300
AcetGN	1.0	16.300
AcetGO	1.0	16.300
AcetGP	1.0	16.300
AcetGQ	1.0	16.300
AcetGR	1.0	16.300
AcetGS	1.0	16.300
AcetGT	1.0	16.300
AcetGU	1.0	16.300
AcetGV	1.0	16.300
AcetGW	1.0	16.300
AcetGX	1.0	16.300
AcetGY	1.0	16.300
AcetGZ	1.0	16.300
AcetHA	1.0	16.300
AcetHB	1.0	16.300
AcetHC	1.0	16.300
AcetHD	1.0	16.300
AcetHE	1.0	16.300
AcetHF	1.0	16.300
AcetHG	1.0	16.300
AcetHH	1.0	16.300
AcetHI	1.0	16.300
AcetHJ	1.0	16.300
AcetHK	1.0	16.300
AcetHL	1.0	16.300
AcetHM	1.0	16.300
AcetHN	1.0	16.300
AcetHO	1.0	16.300
AcetHP	1.0	16.300
AcetHQ	1.0	16.300
AcetHR	1.0	16.300
AcetHS	1.0	16.300
AcetHT	1.0	16.300
AcetHU	1.0	16.300
AcetHV	1.0	16.300
AcetHW	1.0	16.300
AcetHX	1.0	16.300
AcetHY	1.0	16.300
AcetHZ	1.0	16.300
AcetIA	1.0	16.300
AcetIB	1.0	16.300
AcetIC	1.0	16.300
AcetID	1.0	16.300
AcetIE	1.0	16.300
AcetIF	1.0	16.300
AcetIG	1.0	16.300
AcetIH	1.0	16.300
AcetII	1.0	16.300
AcetIJ	1.0	16.300
AcetIK	1.0	16.300
AcetIL	1.0	16.300
AcetIM	1.0	16.300
AcetIN	1.0	16.300
AcetIO	1.0	16.300
AcetIP	1.0	16.300
AcetIQ	1.0	16.300
AcetIR	1.0	16.300
AcetIS	1.0	16.300
AcetIT	1.0	16.300
AcetIU	1.0	16.300
AcetIV	1.0	16.300
AcetIW	1.0	16.300
AcetIX	1.0	16.300
AcetIY	1.0	16.300
AcetIZ	1.0	16.300
AcetJA	1.0	16.300
AcetJB	1.0	16.300
AcetJC	1.0	16.300
AcetJD	1.0	16.300
AcetJE	1.0	16.300
AcetJF	1.0	16.300
AcetJG	1.0	16.300
AcetJH	1.0	16.300
AcetJI	1.0	16.300
AcetJJ	1.0	16.300
AcetJK	1.0	16.300
AcetJL	1.0	16.300
AcetJM	1.0	16.300
AcetJN	1.0	16.300
AcetJO	1.0	16.300
AcetJP	1.0	16.300
AcetJQ	1.0	16.300
AcetJR	1.0	16.300
AcetJS	1.0	16.300
AcetJT	1.0	16.300
AcetJU	1.0	16.300
AcetJV	1.0	16.300
AcetJW	1.0	16.300
AcetJX	1.0	16.300
AcetJY	1.0	16.300
AcetJZ	1.0	16.300
AcetKA	1.0	16.300
AcetKB	1.0	16.300
AcetKC	1.0	16.300
AcetKD	1.0	16.300
AcetKE	1.0	16.300
AcetKF	1.0	16.300
AcetKG	1.0	16.300
AcetKH	1.0	16.300
AcetKI	1.0	16.300
AcetKJ	1.0	16.300
AcetKK	1.0	16.300
AcetKL	1.0	16.300
AcetKM	1.0	16.300
AcetKN	1.0	16.300
AcetKO	1.0	16.300
AcetKP	1.0	16.300
AcetKQ	1.0	16.300
AcetKR	1.0	16.300
AcetKS	1.0	16.300
AcetKT	1.0	16.300
AcetKU	1.0	16.300
AcetKV	1.0	16.300
AcetKW	1.0	16.300
AcetKX	1.0	16.300
AcetKY	1.0	16.300
AcetKZ	1.0	16.300
AcetLA	1.0	16.300
AcetLB	1.0	16.300
AcetLC	1.0	16.300
AcetLD	1.0	16.300
AcetLE	1.0	16.300
AcetLF	1.0	16.300
AcetLG	1.0	16.300
AcetLH	1.0	16.300
AcetLI	1.0	16.300
AcetLJ	1.0	16.300
AcetLK	1.0	16.300
AcetLL	1.0	16.300
AcetLM	1.0	16.300
AcetLN	1.0	16.300
AcetLO	1.0	16.300
AcetLP	1.0	16.300
AcetLQ	1.0	16.300
AcetLR	1.0	16.300
AcetLS	1.0	16.300
AcetLT	1.0	16.300
AcetLU	1.0	16.300
AcetLV	1.0	16.300
AcetLW	1.0	16.300
AcetLX	1.0	16.300
AcetLY	1.0	16.300
AcetLZ	1.0	16.300
AcetMA	1.0	16.300
AcetMB	1.0	16.300
AcetMC	1.0	16.300
AcetMD	1.0	16.300
AcetME	1.0	16.300
AcetMF	1.0	16.300
AcetMG	1.0	16.300
AcetMH	1.0	16.300
AcetMI	1.0	16.300
AcetMJ	1.0	16.300
AcetMK	1.0	16.300
AcetML	1.0	16.300
AcetMM	1.0	16.300
AcetMN	1.0	16.300
AcetMO	1.0	16.300
AcetMP	1.0	16.300
AcetMQ	1.0	16.300
AcetMR	1.0	16.300
AcetMS	1.0	16.300
AcetMT	1.0	16.300
AcetMU	1.0	16.300
AcetMV	1.0	16.300
AcetMW	1.0	16.300
AcetMX	1.0	16.300
AcetMY	1.0	16.300
AcetMZ	1.0	16.300
AcetNA	1.0	16.300
AcetNB	1.0	16.300
AcetNC	1.0	16.300
AcetND	1.0	16.300
AcetNE	1.0	16.300
AcetNF	1.0	16.300
AcetNG	1.0	16.300
AcetNH	1.0	16.300
AcetNI	1.0	16.300
AcetNJ	1.0	16.300
AcetNK	1.0	16.300
AcetNL	1.0	16.300
AcetNM	1.0	16.300
AcetNN	1.0	16.300
AcetNO	1.0	16.300
AcetNP	1.0	16.300
AcetNQ	1.0	16.300
AcetNR	1.0	16.300
AcetNS	1.0	16.300
AcetNT	1.0	16.300
AcetNU	1.0	16.300
AcetNV	1.0	16.300
AcetNW	1.0	16.300
AcetNX	1.0	16.300
AcetNY	1.0	16.300
AcetNZ	1.0	16.300
AcetOA	1.0	16.300
AcetOB	1.0	16.300
AcetOC	1.0	16.300
AcetOD	1.0	16.300
AcetOE	1.0</	

Cet emballage contient 2,5 portions.  
Caramel au chocolat pour petit-déjeuner

[illegible]

Realizzare dei corsi di botanica, zoologia e fisiologia animale.

à consumer de préférence avant le 12.12.2004.

GERMANY: CONSUMER SERVICE  
 (toll-free)  
 0800 55 55 55 - 0800 55 55 55  
 Monday to Friday

e375g

LES  
INDICATIONS  
OBLIGATOIRES:  
bien visibles,  
faciles à lire  
et indélébiles

La DÉNOMINATION  
de l'aliment, qui  
ne soit pas un nom  
fantaisiste.

Cet emballage contient 12,5 portions  
Céréales au chocolat pour petit-déjeuner

INGRÉDIENTS: céréales 58% (farine de blé complet 31%  
chocolat en poudre 25% (sucre, poudre  
glucose, extrait de malte d'orge)

e375g

La QUANTITÉ nette  
du produit figure  
de manière lisible.

La PROVENANCE, le pays  
de production, ainsi que  
l'IDENTITÉ du fabricant  
ou de l'importateur.

... (D).  
... des traces de lait, arachides et fruits à  
... consommer de préférence avant le 12.12.20...

CEREMIAM'S CONSUMER SERVICE  
Ceremiam's SA  
15582 Schwissimén - Suisse  
0800 55 55 55 - ceremiams.com  
Produit en Suisse

La durée de conservation s'exprime de deux manières. «A CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT LE...» signifie que le produit peut aisément être mangé après la date, ce qui n'est pas le cas de «A CONSOMMER JUSQU'AU...».

chocolat en poudre 25% (sucre, poudre de cacao), sirop de glucose, extrait de malte d'orge, minéraux (carbonate de calcium, fer), sel, arômes, vitamines (C, niacine, B6, B2, B1, acide folique, B12, D).

Peut contenir des traces de lait, arachides et fruits à coque.

A consommer de préférence avant le 12.12.2016

CEREMIAM'S CONSUMER SERVICE  
Ceremiam's SA  
15582 Schwissimen - Suisse  
0800 55 55 55 - ceremiams.com  
Produit en Suisse

La COMPOSITION avec tous les ingrédients mentionnés par ordre d'importance, de la plus grande à la plus petite quantité. Tous les additifs doivent être indiqués, par leur code E ou par leur nom.

Cet emballage contient 12,5 portions  
Céréales au chocolat pour petit-déjeuner

INGRÉDIENTS: céréales 58% (farine de blé complet 31%, farine de blé), chocolat en poudre 25% (sucre, poudre de cacao), sucre, sirop de glucose, extrait de malte d'orge, minéraux (carbonate de calcium, fer), sel, arômes, vitamines (C, niacine, B6, B2, B1, acide folique, B12, D).

Peut contenir des traces de lait, arachides et fruits à coque.

A consommer de préférence avant le 12.12.2016

CEREMIAM'S CONSUMER SERVICE  
Ceremiam's SA

La QUANTITÉ D'UN INGRÉDIENT doit figurer s'il est mis en avant dans le nom du produit ou s'il est vanté sur l'emballage par écrit ou par une illustration (ici: céréales et chocolat).

Les **ALLERGÈNES** se démarquent de la liste des ingrédients. Si la présence d'allergènes n'est pas volontaire ou si leur teneur est inférieure aux valeurs limites autorisées, leur déclaration est facultative (par exemple: «peut contenir des traces de...»).

...céréales 58% (farine de blé...  
...chocolat en poudre 25% (sucre, poudre...  
...sirop de glucose, extrait de malte d'**orge**, minéraux...  
...bonate de calcium, fer), sel, arômes, vitamines (C, niacine, B2, B1, acide folique, B12, D).

Peut contenir des traces de lait, arachides et fruits à coque.

A consommer de préférence avant le 12.12.20...

CEREMIAM'S CONSUMER SERVICE

Ceremiam's SA

592 Schwissimpen - S

Les **INFORMATIONS NUTRITIONNELLES** doivent être indiquées si des vitamines ou des sels minéraux ont été ajoutés (ici: vit. C, B6, B1, du calcium et du fer), ce qui permet aux consommateurs de savoir si l'aliment est réellement bon pour la santé.

#### Informations nutritionnelles

	pour 100g	par portion (30g)*
Energie	1610 kJ 380 kcal	727 kJ 172 kcal
Lipides	2,1 g	2,6 g
dont acides gras saturés	1,0 g	1,4 g
Glucides	79,0 g	29,7 g
dont sucres	28,8 g	14,6 g
Fibres alimentaires	5,0 g	1,5 g
Protéines	8,8 g	6,7 g
Sel	0,69 g	0,35 g

#### Vitamines & Minéraux

	pour 100g	par portion (30g)*
Vitamine C	67 mg	22,3 mg (28%)**
Niacine	13,3 mg	4,2 mg (26%)**
Vitamine B6	1,2 mg	0,4 mg (31%)**
Vitamine B2	1,2 mg	0,7 mg (47%)**
Vitamine B1	0,9 mg	0,3 mg (30%)**
acide folique	166 µg	58 µg (28%)**
	2,1 µg	1,3 µg (26%)**
	1,7 µg	0,5 µg (29%)**

Le **MODE D'EMPLOI** figure si les consommateurs risquent de ne pas savoir comment manger, préparer un aliment.

# Comprendre pour **mieux consommer**



TOUS LES DOSSIERS  
PÉDAGOGIQUES  
FRC SUR LA  
CONSOMMATION:  
**frc.ch/choco-leo**

Pour en savoir plus sur ce sujet,  
rendez-vous sur:

**frc.ch/enfants-malbouffe**

## Enquêtes FRC:

**Malbouffe sur plateau télé** | Une analyse des publicités de malbouffe durant les programmes TV destinés aux enfants en Suisse (2012, **frc.ch/kiwi2**).

**De l'art d'emballer les enfants** | Une analyse des aliments pour enfants dans les supermarchés (2011).

## Comparaisons FRC:

**Trop sucrées, les céréales!** | Une analyse nutritionnelle comparative des céréales pour enfants (2012, 2013).

**Feu rouge sur les en-cas** | Une analyse nutritionnelle comparative des goûters préemballés (2013)



UNE PUBLICATION DE LA  
**FÉDÉRATION ROMANDE  
DES CONSOMMATEURS**  
REJOIGNEZ-NOUS SUR **FRC.CH**

Avec le soutien de:



Promotion Santé  
Suisse

**CLASS** | Conférence Latine  
des Affaires  
Sanitaires et Sociales